



## Formando personas, creciendo en valores

### GUIA MES JUNIO

<b>Área: EDUCACIÓN FÍSICA</b>	
<b>Tema: VOLEIBOL</b>	
<b>Nombre del docente: ALEXANDER RAMIREZ</b>	Correo electrónico y teléfono: <a href="mailto:alexanderramirezv@ielasierra.edu.co">alexanderramirezv@ielasierra.edu.co</a> 3002926173
<b>Grado</b>	10°
<b>Periodo</b>	2
<b>Nombre estudiante</b>	
<b>Objetivo general</b>	Comprender los aspectos básicos del voleibol
<b>Objetivo específico</b>	Identificar el voleibol como deporte y sus principales características

**Semana # 18 del 31 de mayo al 18 de junio**

### DESARROLLO DE LA CLASE

#### Fundamentos del voleibol

##### Voleibol-saque



En la imagen se puede observar una ejecución de saque de pelota.

Los fundamentos del voleibol se refieren a las diferentes técnicas motrices que se ejecutan para golpear e impulsar la pelota durante las diversas acciones de juego.

**Saque o servicio:** se inicia en cada jugada por detrás de la línea de fondo. Como estrategia va dirigido al punto débil del equipo contrario.

**Ataque:** tiene como fin interceptar cualquier balón del equipo contrario. Se trata de saltar junto a la red con los brazos alzados para devolver el balón al campo contrario, o estrecharle el campo de ataque para buscar que el balón quede fuera de juego. En el bloqueo pueden participar tres jugadores.

**Recepción:** controlar el balón para entregarlo al compañero para que este pueda jugarlo.

**Colocación:** al jugador que le corresponde hacer el segundo toque debe poner el balón en perfectas condiciones para que el tercer jugador pueda rematarlo en el campo contrario. Los remates tienen como fin ir dirigidos a las zonas mal defendidas e ir con velocidad para que el jugador contrario no lo pueda controlar.

**Golpe de antebrazos:** se colocan los antebrazos a la altura de la cintura para recibir y golpear los balones bajos a fin de hacer un buen pase al compañero de juego o evitar que el balón toque el suelo, de esta manera el balón puede volver a tomar altura y una mejor dirección.

**Golpe de dedos:** es un golpe preciso que se emplea para realizar pases entre compañeros o para pasar la pelota al otro lado de la red. En este caso se reciben las pelotas altas con los dedos lo que permite darle mayor precisión y dirección.

**Remate:** se trata de devolver la pelota al lado contrario con gran fuerza y de manera inesperada para los contrincantes, a fin de lograr anotar un punto.

Vea también Basquetbol.

#### Características del voleibol

A continuación, se presentan las principales características del voleibol:



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

### Formando personas, creciendo en valores

El campo o cancha de juego es rectangular y debe estar debidamente señalado por una serie de líneas que delimitan las diversas áreas de juego.

Es necesario que se coloque la red en el medio campo cumpliendo lo indicado en las reglas del juego. La pelota se diferencia en tamaño y peso con respecto con los balones empleados en otros deportes como el fútbol o el baloncesto.

Todos los jugadores deben hacer uso del uniforme, en el cual se indica el número y nombre de este. Los juegos constan de 4 sets, sin embargo, esto puede variar y el ganador de un juego se puede definir en tres o con sets según sea el caso.

El tiempo que dura un juego de voleibol es variable, por tanto, depende del desempeño de los jugadores y del arbitraje.

Tipos de voleibol

A continuación, se presentan los principales tipos de voleibol más jugados.

Voleibol de playa

Tal como lo indica su nombre se juega sobre un campo de arena dividido por una red y tiene el mismo objetivo que el voleibol tradicional, sin embargo, cuenta con algunas diferencias como:

Los equipos están compuestos por dos jugadores.

Los jugadores no tienen posición fija en la cancha, no hay cambios ni sustituciones.

Los partidos constan de tres sets, esto es, gana el primero que vence dos, cada set se juega a 21 puntos con ventaja de dos y, en caso de ser necesario, un tercer set se disputa hasta los 15 puntos con dos de ventajas.

Voleibol sentado

El voleibol sentado está diseñado para los atletas con discapacidad y que deben permanecer sentados. En este caso, la red se coloca a una altura de 1.15 m para los hombres, y de 1.05 m para las mujeres.

Ecuavóley

El ecuavóley es una variante del voleibol propio de Ecuador. Este deporte comenzó a jugarse alrededor del siglo XX, y poco a poco su fue extendiendo por todo el país hasta que surgió la necesidad de organizar juegos nacionales y establecer una serie de reglamentos, entre los que destacan:

Cada equipo está compuesto por tres jugadores.

El campo de juego mide 18 m de largo por 9 m de ancho.

Las posiciones de los jugadores son: colocador (delantero), volador (jugador posterior), y servidor (ayuda a cubrir las zonas desprotegidas por sus compañeros).

La red se coloca a 2,85 m de altura.

El balón que se emplea es de fútbol.

No es permitido tocar la red con las manos.

Se debe cantar "bola" antes el saque.

El saque solo realiza con una mano.

### Gestos del arbitro



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

### Formando personas, creciendo en valores

 1 -AUTORIZACIÓN DEL SAQUE R. 9.2	 6 -CONDUCTA INCORRECTA R. 9.21-9.26	 11 -RETRASO EN EL SAQUE R. 9.44
 2 -EQUIPO QUE SACA R. 9.19-9.23	 7 -EXPULSIÓN R. 9.27-9.36	 12 -FALTA EN EL BLOQUEO O R. 9.61-9.7
 3 -CAMBIO DE CAMPO R. 9.7	 8 -DESCALIFICACIÓN R. 9.37-9.38	 13 -FALTA DE POSICIÓN O R. 9.61-9.7
 4 -TIEMPO DE DESCANSO R. 9.21	 9 -FIN DEL SET O ENCUENTRO R. 9.62-9.63	 14 -BALÓN DENTRO R. 9.61
 5 -SUSTITUCIÓN R. 9.21-9.63	 10 -BALÓN SOSTENIDO O RETENIDO DURANTE EL GOLPE DE SAQUE R. 9.41	 15 -BALÓN FUERA R. 9.64
 17 -DOBLE GOLPE R. 9.24	 20 -PENETRACIÓN EN EL ESPACIO CONTRARIO POR ENCIMA DE LA RED R. 9.41	 16 -BALÓN RETENIDO R. 9.63
 18 -CUATRO TOQUES R. 9.21	 22 -PENETRACIÓN EN EL CAMPO CONTRARIO O BALÓN QUE HA PASADO POR DEBAJO DE LA RED R. 9.45-9.52-9.62-9.62.2	
 19 -RED TOCADA POR UN JUGADOR R. 9.21-9.63		

#### Actividad:

1. Describa cómo se realiza el saque, el remate y el golpe de antebrazos.
2. Consulta cómo se realiza el golpe de dedos y explique cómo realizarlo correctamente y qué no se puede hacer, se puede orientar en un dibujo para explicar el gesto técnico.
3. consulta qué otras variantes o tipos de del voleibol hay y describe por lo menos una.
4. Escoge los 5 gestos del arbitro mas utilizados en el voleibol o que consideres más importantes y dibújalos.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

### Formando personas, creciendo en valores

Criterios de evaluación/ valoración	No evaluado	Bajo (1 – 2.9)	Básico (3.0 – 3.9)	Alto (4.0 - 4.5)	Superior (4.6 – 5)
Envía el taller	No envía las actividades y no hay comunicación con el acudiente y con el estudiante	No Envía actividades, pero da razón, la cual debe estar justificada con la falta de acceso a los medios para enviar el mismo. En caso de evidenciar copia o fraude el trabajo será valorado en nivel bajo.	Envía las actividades, pero de forma incompleta, con respuestas incorrectas o no es legible la evidencia.	Envía las actividades completas con un nivel alto en su desarrollo del taller.	Envía las actividades completas, con un nivel de desarrollo superior en la resolución del taller.